

# Atelier Bien-être par la sophrologie

La Sophrologie, pour mieux gérer ses émotions et se détendre en utilisant des techniques de respirations.

- Apprendre aux seniors à se sentir apaisés et détendus.
- Ressentir un moment de bien-être
- Diminuer l'anxiété, gérer son stress
- Créer et/ou renforcer de nouveaux liens

Atelier en 6 séances de 2h au rythme d'une séance par semaine sur 6 semaines

Les ateliers « Bien-être » s'inscrivent dans un parcours de prévention d'un « Bien Vieillir » en partenariat avec la Collectivité de Corse.